

## از خواص بادرنجبویه چه میدانید؟



بادرنجبویه تسکین‌دهنده و آرام‌بخش است. به همین دلیل هم برای مقابله با اضطراب و تشویش و گرفتگی‌های عضلانی مفید است.

### مقابله با تپش قلب

بادرنجبویه تسکین‌دهنده و آرام‌بخش است. به همین دلیل هم برای مقابله با اضطراب و تشویش و گرفتگی‌های عضلانی مفید است. متأسفانه زمانی که اضطراب و نگرانی بر فرد غلبه می‌کند اسپاسم‌های عضلانی نیز آزاردهنده می‌شوند. در این شرایط می‌توانید به این گیاه اعتماد کنید. برگ‌های بادرنجبویه روی‌گیرنده‌های گابا (GABA) تاثیر می‌گذارند. این‌گیرنده‌ها در عملکرد انتقال‌دهنده‌های عصبی کنترل‌کننده سیستم عصبی اختلال ایجاد می‌کنند به طوری که فعالیت آنها را افزایش داده و به این ترتیب مانع از فعالیت درست سیستم عصبی مرکزی می‌شوند که وظیفه آرامش عضلات را بر عهده دارد. زمانی که تپش قلب نیز به واسطه استرس و فشارهای روحی افزایش می‌یابد این گیاه می‌تواند کارساز باشد. برای این کار باید روزانه یک تا دو فنجان دمنوش بادرنجبویه میل کنید. برای تهیه آن برای هر لیتر آب 4 قاشق غذاخوری از این گیاه کافی است.

### برای رفع تبخال

منشأ تبخال ویروس است و استرس نیز یکی از عوامل بروز آن. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بادرنجبویه برای مقابله با این مشکل موثر است. این گیاه حاوی ترکیباتی مانند اسید رزمارینیک و همچنین سیترال است که هر دو خواص ضدویروسی دارند. برای این کار باید دست به کار شوید و یک روغن مخصوص درست کنید. یک قاشق غذاخوری روغن جوجوبا را با یک قاشق غذاخوری موم عسل مخلوط کنید و کاملاً هم بزنید تا یکدست شود. یک قاشق چای‌خوری تنتور بادرنجبویه و سپس 5 قطره روغن گیاهی بادرنجبویه، 10 قطره روغن گیاهی درخت چای و 10 قطره روغن گیاهی اسطوخودوس به آن اضافه کنید. همه مواد را ترکیب کنید و با دیدن اولین علائم بروز تبخال روی محل بگذارید. هر نیم ساعت یک بار به مدت 3 ساعت و بعد از آن یک مرتبه هر دو ساعت از این روغن را روی تبخال بزنید.

### مقابله با بی‌خوابی

بادرنجبویه با ایجاد آرامش عضلانی و رفع گرفتگی آنها به داشتن خواب راحت نیز کمک می‌کند. در سال 1992، نتایج یک پژوهش نشان داد که بادرنجبویه به همراه گیاه سنبل‌الطیب (والریان) به اندازه داروهای خواب‌آور موثرند. برای رفع بی‌خوابی‌های ناشی از استرس و فشارهای عصبی نیز می‌توانید روزانه یک تا 2 فنجان دمنوش بادرنجبویه میل کنید. برای هر لیتر آب 4 قاشق غذاخوری از این گیاه کافی است. افراد بزرگسال همچنین می‌توانند پشت گردن خود را با روغن گیاهی بادرنجبویه ماساژ دهند. برای این کار یک تا دو قطره از روغن را با کمی روغن جوجوبا مخلوط کرده و پشت گردن خود را ماساژ دهید.

### موارد منع مصرف

مصرف این گیاه برای افرادی که از اختلالات تیروئیدی رنج می‌برند توصیه نمی‌شود. افرادی که دچار گلوکم یا همان آب سیاه هستند نیز نباید از این گیاه استفاده کنند چون امکان دارد فشار چشمشان بالا رفته و مشکلشان بدتر شود. آقایانی که دچار ورم در پروستات هستند نیز باید از مصرف این گیاه بپرهیزند. روغن گیاهی بادرنجبویه برای خانم‌های باردار و شیرده و همچنین کودکان مورد منع مصرف دارد.

### برای تسکین اعصاب

بادرنجبویه آرام‌بخش است و در کنار مصرف مسکن‌هایی مانند ایبوپروفن و غیره برای تسکین برخی از دردها نیز موثر است. حتی اگر این گیاه باعث رفع کامل درد نشود بدون شك شدت آن را کاهش خواهد داد. از این گیاه برای تسکین دردهای میگرنی، تسکین مشکلات عصبی و همچنین برای کاهش کرامپ‌ها یا گرفتگی‌های عضلانی ناشی از مشکل سندرم پیش از قاعدگی نیز استفاده می‌شود.

### رفع اسپاسم‌های معده و روده

زمانی که بدن تحت استرس و فشارهای عصبی قرار می‌گیرد عضلات معده و روده نیز در امان نمی‌مانند و دچار گرفتگی و اسپاسم می‌شوند. بادرنجبویه علاوه بر رفع این اسپاسم‌ها باعث کاهش سنگینی معده شده و به کبد کمک می‌کند تا صفراي بیشتری تولید کند. برگ‌های این گیاه برای کودکانی که قولنج می‌کنند مفید است. البته قبل از مصرف بهتر است نظر پزشک یا عطاری را جویا شوید. در حالت کلی از دمنوش این گیاه برای بچه‌هایی که دچار قولنج می‌شوند استفاده می‌شود. به این ترتیب که برای هر کیلوگرم وزن کودک يك قاشق چای‌خوری از این دمنوش کافی است. برای رفع اسپاسم معده و روده خودتان نیز روزي يك تا دو فنجان از این دمنوش را میل کنید.